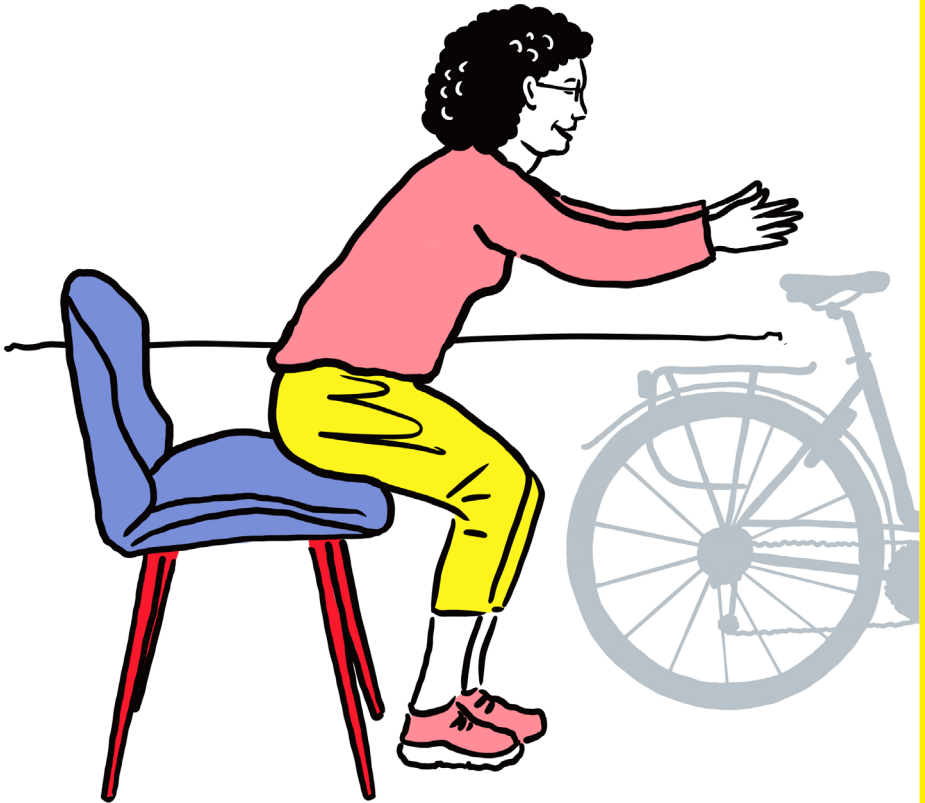


# Trainen om te trappen



Ga zitten en sta weer op

# Basisoefening

## Hoe uit te voeren?

Ga voor de stoel staan met de achterkant van de benen tegen de zitting en de voeten recht naar voren.

Kijk recht vooruit.

Houd je armen recht of gekruist voor je. Voor meer balans kan je de armen ook zijwaarts houden.

Doe alsof je gaat zitten en als je bijna zit ga je weer omhoog en recht staan.

## Hoe vaak?

5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

## Variaties op de basisoefening

Ga bijna zitten en weer staan en klap daarbij in je handen.

Ga bijna zitten en weer staan, trek je rechterknie op, zet je been weer neer en trek daarna je linkerknie zover mogelijk op, om vervolgens weer bijna te gaan zitten.